



5月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】 みんなで楽しく何でも食べよう



令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	つづけるもの	お か ず	黄	赤	緑			
		主 食	牛乳	つづけるもの	お か ず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g	
1	木	ごはん	お茶		あつやきたまご 肉じゃが もやしとハムのピリからあえ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう、ごま	あつやきたまご、 ぶた肉、ハム	おちゃ、こんにゃく、 たまねぎ、にんじん、 もやし、いんげん、しいたけ、 えだまめ、にんにく	447	19.5	
		こどもの日こんだて									
2	金	ごはん	○		カツオのしんたまソース こんにゃくとえだまめのいためもの かぶとかまぼこのすましじる ★かしわもち	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、かしわもち	牛乳、カツオでんぶんつき、 とり肉、かまぼこ、とうふ	たまねぎ、にんにく、 こんにゃく、えだまめ、 にんじん、こまつな	625	29.0	
7	水	しょくパン	○		プレーンオムレツ ポークビーンズ グリーンサラダ	パン、あぶら、さとう、 パンこ	牛乳、オムレツ、ぶた肉、 ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、 きゅうり、ピーマン	577	29.1	
8	木	ごはん	○		サバのぶんかぼし きりぼしだいこんのいために もすくじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかぼし、 あぶらあげ、こんぶ、 とり肉、とうふ、もすく	きりぼしだいこん、 しらたき、にんじん、 たまねぎ	557	23.4	
9	金	ちゅうかめん	○		みそラーメン あげぎょうざ（2こ） こんにゃくサラダ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、ぎょうざ、 バンバンジードレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ、わかめ	キャベツ、もやし、ねぎ、 にんじん、にら、にんにく、 しょうが、ごぼう、こまつな、 こんにゃく、とうもろこし	592	23.0	
12	月	くろパン	○		しろみさかなフライ ペンネのトマトに やさいスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、バター、じゃがいも	牛乳、しろみさかなフライ、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん、セロリ	571	25.9	
13	火	ごはん	○	給食だよりを見よう！	わかじしカレー チキンナゲット（2こ） フレンチサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 カレールウ	牛乳、ぶた肉、 チキンナゲット	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、とうもろこし	707	27.2	
14	水	じごなうどん	○		肉うどん ささかまのいそべあげ きんぴらごぼう	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、ごま	牛乳、ぶた肉、 ささかまぼこ、あおのり	たまねぎ、こまつな、 にんじん、ねぎ、しょうが、 しいたけ、ごぼう、 こんにゃく	565	24.8	
15	木	ツイストパン	○		ハンバーグの ジャリアピンソース ジャーマンポテト コンソメスープ	パン、あぶら、さとう、 バター、じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 キャベツ、にんじん	550	26.0	
16	金	ごはん	○		イカのチリソース チンジャオロース はるさめスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉、 ベーコン	にんにく、しょうが、ねぎ、 たけのこ、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、しいたけ	593	26.5	
19	月	ごはん	○		サケのしおやき ひじきのいために キャベツのとんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ひじき、 さつまあげ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 ごぼう、キャベツ、 だいこん、しょうが	530	25.6	
20	火	コッペパン スライス	○	コーヒー ミルク	やきウインナーの ケチャップソース ツナサラダ クリームチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、 ウインナー、ツナ、とり肉、 牛乳、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、 こまつな、にんじん、 とうもろこし	568	21.0	
21	水	わかめごはん	○		とり肉のからあげ にんじんのごまマヨあえ とうふのすましじる	わかめごはん、かたくりこ、 あぶら、ごま、さとう、 マヨネーズ	牛乳、とり肉、ハム、 とうふ、かまぼこ	しょうが、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 ほうれんそう	581	24.6	
22	木	ごはん	○		サワラのさいきょうやき こうやとうふのそぼろに いそあえ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 こうやとうふ、のり ギンサワラさいきょうづけ	たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、もやし	552	29.3	
23	金	ちゅうかめん	○		タンメン ピザはるまき フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 ピザはるまき、ゼリー	牛乳、ぶた肉	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、たけのこ、 きくらげ、しょうが、にんにく、 ミックスドフルーツ	614	21.7	
26	月	ごはん	○		イカのサラサあげ ごまあえ さわにわん	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごま、さとう	牛乳、イカ、とり肉、 かまぼこ	しょうが、もやし、 キャベツ、にんじん、 ごぼう、たけのこ、 こまつな、しいたけ	529	23.4	
27	火	ごはん	○		ポークしゅまい（2こ） マーボーどうふ チャプチェ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ、ごま	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 とうふ、みそ、ハム	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 しいたけ、こまつな、 あかピーマン、きくらげ	615	25.2	
28	水	こどもパン	○	ソース	さといもコロッケ ごぼうの ペペロンチーノサラダ ABCスープ	パン、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、マカロニ	牛乳、ベーコン、とり肉	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、にんにく、 たまねぎ、キャベツ	565	22.4	
29	木	ごはん	○		アジのなんばんづけ おかかあえ きりぼしだいこんのみそじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、アジでんぶんつき、 かつおぶし、ベーコン、 とうふ、みそ	ねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 きりぼしだいこん、 ほうれんそう	533	23.2	
30	金	スパゲッティ	○		つけナポリタン とり肉のこうそうやき コールスローサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、こめこ、はちみつ	牛乳、ベーコン、チーズ、 とり肉	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、 にんにく、トマト、レモン、 キャベツ、とうもろこし	605	29.0	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。									平均栄養量	574	25.0



5月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】バランスのとれた食事を考えよう

令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質	
						黄	赤	緑			
		主 食	牛乳	つげるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーのもとになる食品			おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	kcal
		こどもの日献立									
1	木	ご飯	○		鯉の新玉ソース こんにゃくと枝豆の炒め物 兜かまぼこのすまし汁 ★柏餅	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 柏餅	牛乳、鯉澱粉付、鶏肉、 かまぼこ、豆腐	玉ねぎ、にんにく、 こんにゃく、枝豆、人参、 小松菜	750	34.4	
2	金	食パン	○		プレーンオムレツ ポークビーンズ コールスローサラダ	パン、油、砂糖、パン粉	牛乳、オムレツ、豚肉、 ベーコン、大豆	玉ねぎ、人参、トマト、 キャベツ、とうもろこし	723	35.2	
7	水	ご飯	○		イカのサラサ揚げ ごま和え 沢煮椀	ご飯、片栗粉、油、ごま、 砂糖	牛乳、イカ、豚肉、かまぼこ	生姜、もやし、キャベツ、 人参、ごぼう、筍、小松菜、 椎茸	659	27.7	
8	木	中華麺	○		味噌ラーメン 揚げぎょうざ（3個） こんにゃくサラダ	中華麺、ごま、油、餃子、 棒々鶏ドレッシング	牛乳、豚肉、味噌、わかめ	キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、にら、にんにく、 生姜、ごぼう、こんにゃく、 小松菜、とうもろこし	767	28.7	
9	金	ご飯		お茶 	厚焼き玉子 肉じゃが もやしとハムのピリ辛和え	ご飯、じゃが芋、油、砂糖、 ごま	厚焼き玉子、豚肉、ハム	お茶、こんにゃく、玉ねぎ、 人参、いんげん、椎茸、 もやし、枝豆、にんにく	580	23.8	
12	月	ご飯	○		鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、銀鮭、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	白滝、人参、ごぼう、 キャベツ、大根、生姜	657	30.5	
13	火	ご飯	○		イカのチリソース チンジャオロース 春雨スープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 春雨	牛乳、イカ、豚肉、ベーコン	にんにく、生姜、ねぎ、筍、 ピーマン、人参、玉ねぎ、 ほうれん草、椎茸	729	31.5	
14	水	ツイストパン	○		ハンバーグの シャリアピンソース ジャーマンポテト コンソメスープ	パン、油、砂糖、バター、 じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、 キャベツ、人参	668	29.6	
15	木	地粉うどん	○		肉うどん 笹かまの磯辺揚げ きんぴらごぼう	うどん、砂糖、小麦粉、油、 ごま	牛乳、豚肉、笹かまぼこ、 青のり	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、 ごぼう、こんにゃく	718	30.4	
16	金	ご飯	○		若獅子カレー チキンナゲット（2個） フレンチサラダ	ご飯、油、砂糖、カレールウ	牛乳、豚肉、チキンナゲット	玉ねぎ、キャベツ、人参、 とうもろこし	818	31.1	
19	月	黒パン	○		白身魚フライ パンネのトマト煮 野菜スープ	パン、油、マカロニ、砂糖、 バター、じゃが芋	牛乳、白身魚フライ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参、セロリ	705	29.6	
20	火	わかめご飯	○		鶏肉の唐揚げ にんじんのごまマヨ和え じゃが芋の味噌汁	わかめご飯、片栗粉、油、 ごま、砂糖、マヨネーズ、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、ハム、油揚げ、 味噌	生姜、人参、とうもろこし、 玉ねぎ、小松菜	728	28.3	
21	水	ご飯	○		鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 もずく汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、油揚げ、 昆布、鶏肉、豆腐、もずく	切り干し大根、白滝、人参、 玉ねぎ	694	27.8	
22	木	中華麺	○		タンメン ピザ春巻 フルーツボンチ	中華麺、油、ピザ春巻、 ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、もやし、 人参、筍、きくらげ、生姜、 にんにく、 ミックスドフルーツ	773	26.4	
23	金	ご飯	○		鯖の西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 磯和え	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、銀鯖西京漬け、豚肉、 高野豆腐、のり	玉ねぎ、こんにゃく、人参、 筍、椎茸、生姜、キャベツ、 もやし	682	34.8	
26	月	コッペパン スライス		コーヒー ミルク	焼きウインナーの ケチャップソース ツナサラダ クリームチャウダー	パン、油、砂糖、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、 ウインナー、ツナ、鶏肉、 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、 人参、とうもろこし	723	26.1	
27	火	ご飯	○		鰹の南蛮漬け おかか和え 切干大根の味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鰹澱粉付、鯉節、 ベーコン、豆腐、味噌	ねぎ、キャベツ、もやし、 人参、玉ねぎ、ほうれん草、 切り干し大根	660	27.3	
28	水	スパゲッティ	○		つけナポリタン 鶏肉の香草焼き グリーンサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 米粉、はちみつ	牛乳、ベーコン、チーズ、 鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ、にんにく、 トマト、レモン、キャベツ、 水菜、きゅうり	755	35.8	
29	木	ご飯	○		ポークしゅうまい（2個） マーボー豆腐 チャプチェ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春雨、ごま	牛乳、しゅうまい、豚肉、 豆腐、味噌、ハム	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、ねぎ、椎茸、小松菜、 赤ピーマン、きくらげ	787	30.7	
30	金	子供パン	○	ソース	里芋コロッケ ごぼうの ペペロンチーノサラダ ABCスープ	パン、里芋コロッケ、油、 砂糖、マカロニ	牛乳、ベーコン、鶏肉	ごぼう、とうもろこし、 人参、にんにく、玉ねぎ、 キャベツ	693	25.9	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。									平均栄養量	713	29.8